

ओं

तत्सत् परमात्मने नमः॥

सत्यमेव जयते.

मुमुक्षु नित्य कर्म.

जेने अमुल्य सत्य वस्तु प्राप्त करवानी छे, तेने नित्य कर्म करवानी अल्प सूचना, उत्तम संस्कारी बंधुद्वारा, महा समर्थ अने परोपकारी पुज्ये, प्रसादीरुप आपी छे, तेनो भावार्थ मुमुक्षु जनोना साधन सारु प्रगट करिये छईये.

हे कृपासिंधु हुं सत्यमार्गे रही
सत्यनेज इच्छतो होऊतो
मारा ऊपर पूर्ण कृपा करो.

कदापी मारुं कांडक असत्य
 वलण होय तो, मारा अंतः
 करणने त्यांथी पाळुं फेरवी
 उत्तम मार्गे वाळो.

प्रति दिवशे प्रातःकाळे चार
 वागता ऊठ. निद्रामांथी जागे
 एटले पथारीमां आमतेम नहीं
 आळोटतां, तात्काळ ऊठ. प-
 छी मनपूर्वक एथी शुभ इच्छा
 अथवा प्रार्थना कर, के सघळा-
 मनुष्य प्राणीना जीवात्मानी
 ऊन्नति थवा सारु, तेमने अ-
 नादिकाळना सनातन धर्मनी
 मर्यादामां रहेवाने, प्रिति ऊ-
 त्पन्न थाओ, एवा अभ्यासथी

જે સંસ્કારી જનનું વલણ સત્યતા ઉપર છે, તેને આ તારી શુભ પ્રાર્થનાથી વિશેષ બલ પ્રાપ્ત થઈ, તે પળ શુભ કાર્ય આતુરતાથી કરી, તેમા જય મેલવશે; અને તેથી તને પળ અધિક બલ આવી, તારા પંચ વિષયોની સ્ફુર્ણાને તું આધિન થઈશ નહીં.

બની શકે તો તારા ઘરથી કાંઈક અંતરે, નિર્મલ જગાએ નદી અથવા તલાવ હોય તો, ત્યાં જઈ શૌચાદિક ક્રિયા કરી, મુખ માર્જન કર. ત્યાર પછી તારા ઘરમાં કાંઈક એકાં-

त स्थान होय, त्यां आसन
 करी गणाधिपती अथवा पो-
 ताना सत्य आत्मिक गुरुने
 प्रणाम करी, राजयोगनी रीत
 प्रमाणे मानसिकवृत्तिथी पो-
 ताना इष्ट गुरुनी समाधिनिष्ठ,
 आकृतिनु ध्यान तारी मान-
 सिक द्रष्टिये कर. अथवा जे
 देवने वारेवारे जाया होय ते-
 नु ध्यान कर, अने सघळा ते-
 ना सुबोधनी कल्पना कर.
 त्यार पळी त्रणवार साष्टांग प्र-
 णाम करी, जे प्रमाणे तारा घ-
 रना देवनी पूजा करतो होय,
 ते प्रमाणे ते गुरुदेवनी करी,

સાષ્ટાંગ પ્રણામ કર, અને અજા-
 ણમાં કાંઈ જે ભૂલ થઈ હોય,
 તેની ક્ષમા માગ; એ સઘળું મન
 દ્વારા કરવાનું છે. એવી રીતનો
 નિત્ય અભ્યાસ રાખ્યાથી, તારું
 અંતઃકરણ ઉત્તરોત્તર અધિક-
 નિર્મલ થઈ, તારી એકાગ્રતા-
 દ્રઢ થવા માડશે એટલું જ નહીં;
 પણ એથી વીજા વિશેષ લાભ
 થશે. વઢી ધ્યાન સમયે તારા
 પોતાના જે દોષો અને દુર્ગુણ
 હોય, તેનો વિચાર કરી તેથી
 થતી હાની અથવા કાઠુંક લા-
 ભ થવાનો હોય તો, તેનું સુ-
 ખ કેહવું અલ્પ અને ક્ષણ મં-

ગુર છે, તેનો વિચાર પ્રબલ ઈ-
 ઞ્છા શક્તિથી કરી, તેવા વિ-
 ચાર અથવા કલ્પના ફરી નહીં
 થવાને આગ્રહરાખ-એવી રીતે
 સ્વપુરુષાર્થ કરવાથી, તું તારા
 સત્યજ્ઞાનના વારણા આગલ
 આવીશ; અને તેથી આગલ
 જે ઉન્નતિ થઈ છે, તેના કર-
 તાં અધિક આત્મજ્ઞાનની ઉન્ન-
 તિ થતી જશે.

એવી રીતે નિર્મલ વૃત્તિ થયા
 પછી, સ્નાન યથાર્થ રીતે કર;
 અને સ્નાન કરવાના સઘળા
 સમયે એવી કલ્પના કરજે,
 મારા સઘળા શરીરના મલની

સાથે સઘळा મનના વિકારરૂ-
 પી મઝ ધોવાઈ જઈ નિર્મઝ
 થાઁ. એવી નિર્મઝતા બ્રાહ્મણ-
 ને સ્નાન કરવાની પૂર્વે એકાગ્ર
 વૃત્તિથી ગુપ્ત મંત્રદ્વારા શુદ્ધ ક-
 રેલા જઝથી પ્રોક્ષણ કરવાથી,
 અને સ્નાન કરતી વેळा પુરુષ
 સુક્ત, અને સન્માર્ગ દર્શકમા
 જણાવેલા મંત્રોનુ અર્થ સહિત,
 ઉચ્ચારણ કરવાથી થઈ શકે છે;
 ત્યાર પછી ધોયલું સોઁ, જેને
 કોઈનો સ્પર્ષ થયલો નહીં હોય,
 તે પેહેરી, બ્રાહ્મણે સંધ્યાવંદન
 કરવું. એનો મૂઝ ગુહ્યાર્થ, ય-
 થાર્થ રીતે જાણવાથી, સત્ય

आत्मज्ञान जणाई, राजयोग-
नो अनुभव थवा मांडे छे,
त्यार पछी व्यवहारिक कार्यो
करवामां पडवुं; पण ते कार्य-
ना संबंधमा आवेला मनुष्य
प्राणीओ साथे निचे प्रमाणे
वर्तवु.

१ जेटलुं तारा धंधाना सं-
बंधमा कार्य करवानुं होय ते-
टलुंज करवुं, पण ते विना नि-
रुपयोगी बातनो विचार पण
करवो नहीं; तेने माटे कांड-
पण कार्य कर्यानी पूर्वे विचा-
र करजे, ते काम करवाने तुं
बंधायो छे के नहीं.

२ एक शब्द पण निरुपयोगी कोइ दिवश बोलबो नहीं; शब्दनो उच्चार करवानी पूर्व-ते कार्य केहेवुं करशे तेनो विचार कर, जन समोहना समागमयी तारा द्रढ थयला सत्य विचारो फरवा देतो नहीं.

३ तारुं मन कोइ पण रीतनी निरुपयोगी कल्पना करवामां कदापी घालतो नहीं. ए करवा करतां केहेवुं सेहेलुं छे. तुं तारु मन तात्काल कल्पना विनानु करी शकवानो नथी, माटे प्रारंभमा निरुपयोगी अने भुंडी कल्पना करवाने ता-

રા મનને પ્રતિબંધ કરવાને પ્ર-
યત્ન કર; એ કરવાનો સ્વલ્પ
ઊપાય એવો છે જે, સનાતન
ધર્મની યોગ્યતાની કલ્પના ક-
રી, પોતાના દુર્ગુણના દોષથી
કેટલી હાની થાય છે તેનો વિ-
ચાર કરવાનો અભ્યાસ રાખવો.

૪ ભોજન સમયે તારી ઇચ્છા
શક્તિ એવી પ્રબલ કર કે, જે ભો-
જન હું કરુ છું, તે યથાયોગ્ય
પાચન થઈ, શરીર એવી રીતે
વૃદ્ધિને પામે જે, મારા આત્મ-
જ્ઞાનની ઊન્નતિ થવાના વિચા-
રોની વૃદ્ધિ થઈ વિષદૃષ્ટા
અને દુર્ગુણી વિચારો એ સઘ-

ળાનો નાશ થાઓ; ભોજન સા-
 ત્વિક કરવાનું છે, અને તે ક-
 રવાની પૂર્વે પંચગ્રાસની આહુ-
 તિ પંચપ્રાણને આપ; અને વ-
 નતા સુધી ભોજન સમયે મુ-
 ન્ય રહેવાને પ્રયત્ન કર. સ્વરી
 ક્ષુધા અને તૃષ્ણા લાગી હોય
 ત્યારેજ ભોજન અને જળપાન
 કર. કદાપી કોઈપણ રીતના
 ઉત્તમ રસના ભોજનની ઈચ્છા
 થાય તો, તે માત્ર તૃષ્ણાને શાં-
 ત પમાડવા સારુ, તેનો ઉપ-
 યોગ કરું છું એવો વિચાર મ-
 નમા કરવો નહીં, અથવા વ-
 સ્વાળ કરી સ્વાતું નહીં, પણ તે

સમયે એવો વિચાર કરવો જે,
 આવાં ભોજન કરવાથી, મને જે
 આનંદ હમણા થયો છે, તે થો-
 ડા સમય પૂર્વે ન હતો, અને
 એ આનંદ થોડા સમય પછી
 રહેવાનો પણ નથી; એ આનંદ
 ક્ષણભંગુર છે, તેથી જો એનું
 અધિક ભોજન કરવામાં આ-
 વશે તો, એ આનંદ ફેરવાઈ
 જઈ દુઃખ રૂપ થશે, એ તો મા-
 ત્ર જીભનેજ સ્વાદ આપે છે,
 પણ એને સારું અતિ મોટી સ્વ-
 ટપટ અને દુઃખ સહન કરી,
 દ્રવ્ય પણ અધિક વાપરવું પડે
 છે; માટે આ સમયે જો હું એ-

વી તૃષ્ણાને સ્વાધીન થઈશ
 તો, વીજી તેહેવી વસ્તુ અયો-
 ગ્ય રીતે ગ્રહણ કરવાને પળ
 લજ્જા પામીશ નહીં, માટે મ-
 ને અનાદિ સુખ આપનાર પ-
 દાર્થની પ્રાપ્તી થવાનો સંભવ
 છે, તો આવા ક્ષણભંગુર નાશ-
 વંત પદાર્થમા પ્રિતિ કરવી, એ
 કેવલ ભ્રમિતપણું અને અજ્ઞાન
 છે. વળી એવો વિચાર કરવો
 જે, હું દેહ તથા ઇન્દ્રિ આદિકે-
 ના સુખ દુઃખનો ભોક્તા નથી,
 તેથી મને એવાં સુખ દુઃખો વિ-
 ક્ષેપ કરી શકવાના નથી. એ-
 વી રીતે વીજા પંચ વિષયની

તૃષ્ણા ઉત્પન્ન થાય તો, તેને
 પળ એવા સત્ય જ્ઞાનથી નિર્મૂ-
 લ કરતા જવું. એવો અભ્યાસ
 કરવામાં ઘણી વેળા કદાપી નિ-
 પ્પલ થાય, તે છતાં તેથી કા-
 ચર નહીં થતાં, સત્ય આગ્રહ
 રાખશે તો, અંતે નિશ્ચય જય
 થયા વિના રહેશે નહીં. અધિ-
 ક વાંચવાની ટેવ રાખતો ન-
 હીં, જે અતિ ઉપયોગી તેં જે-
 ટલા પલ વાંચ્યું હોય, તેનું એ-
 કાગ્ર ચિત્તથી આસરે તેટલી
 ઘટિકા સુધી મનન કર-
 ઘણું કરી પ્રતિ દિવશે થો-
 ડો સમય, એકાંતમા રહી તા-

રી શુભ કલ્પના દ્રઢ કરવાનો અભ્યાસ કર. નિરંતર એવા વિચાર કરવાનો અભ્યાસ કરજે, સઘળાં અસત્ય અને ક્ષણભંગુર સુખ અને દુઃખના પદાર્થોમાંથી ધીમે ધીમે તૃષ્ણા કાઢી નાશવવાને, તોરેજ સત્ય પુરુષાર્થ કરવાનો છે; એમા બીજો કોઈ સહાય કરી શકવાનો નથી. પ્રકૃતિને અનુકુલ આવે તો સંધ્યાકાળે વ્યવહારિક કાર્ય કરી, ઘેર આવ્યા પછી સ્નાન કરવું. નિદ્રા વશ થવાની પૂર્વે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે શુભ ઇચ્છા અથવા પ્રાર્થના કરવી; અને

સઘळा દિવશમા ડઠતી કલ્પ-
ના અને વિચાર ંનુ ગણિત રા-
ઘી, તેમા તારી જે ઘોડ અને
દોષ જણાયા હોય તે ઘોડ અ-
ને દોષ ફરી આવતી કાલે તા-
રા અંતઃકરણમાં આવવા દડશ
નહીં ંવી દ્રઢ ડચ્છા રાઘ.

સુરત સનાતન ધર્મ સમા

શ્રાવણ વઘ ૧૧

સંવત ૧૯૪૫.

શાંન્તિ. શાંન્તિ. શાંન્તિ.

(ઇતિરાજઋપિ વચનાત્.)

મૂલ્ય રૂ ૦-૦-૬

સુરત “વિક્ટોરિયા” પ્રેસ.

